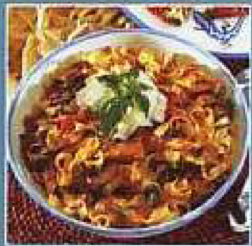
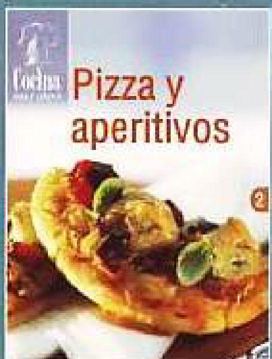


Macarrones, tortellini, lingüini... la pasta se presenta en tantas variedades como formas hay de elaborarla. Más de 40 deliciosas recetas que se preparan en pocos minutos.

El placer de la buena mesa, la nutrición y la rapidez se dan cita en COCINA SANA y SABROSA, una colección que ofrece una variada selección de recetas para quienes desean disfrutar de la comida y llevar una dieta sana y equilibrada, pero no disponen de mucho tiempo para encerrarse en la cocina. Todo el recetario tiene un denominador común en sus propuestas: recetas saludables, nutritivas, de rápida preparación y, sobre todo, deliciosas. Cada receta viene acompañada por una fotografía a color y sencillas instrucciones de preparación paso a paso.



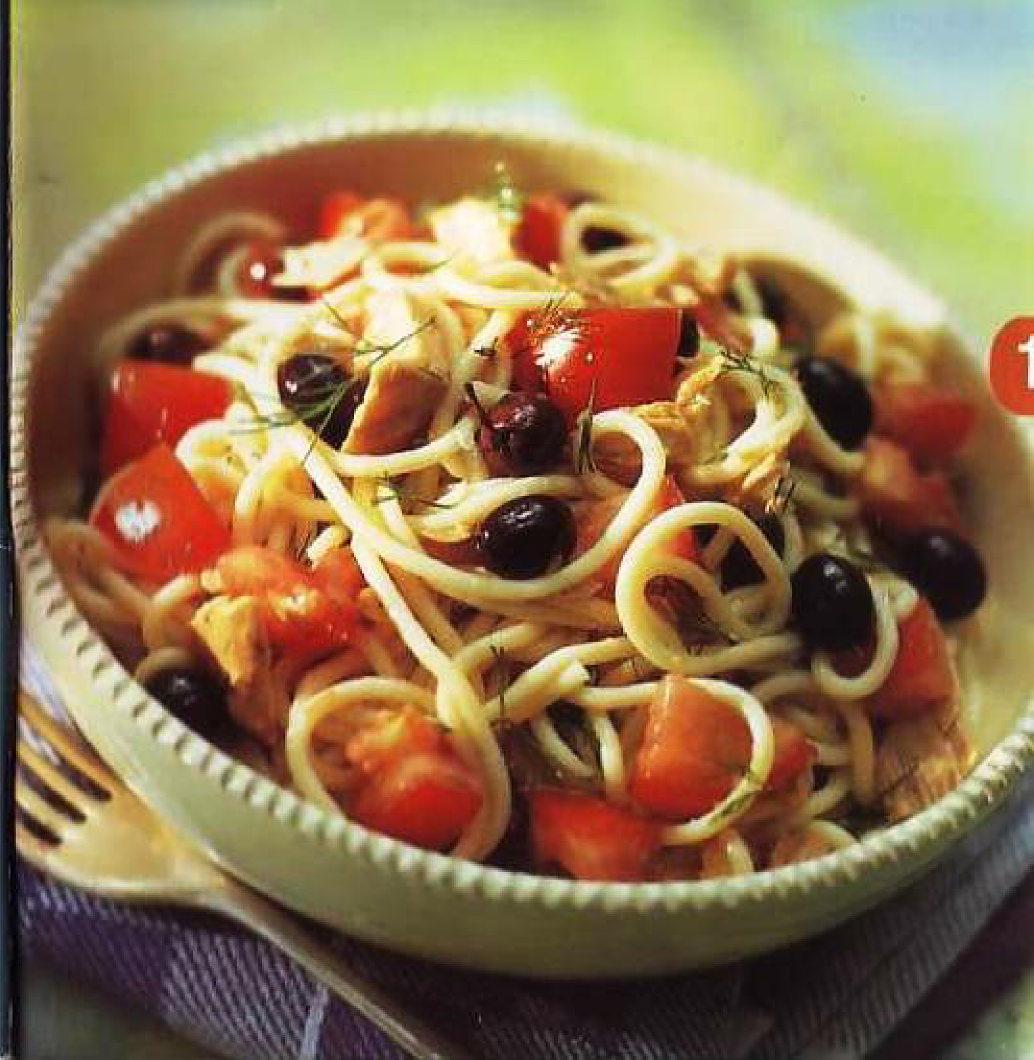
Y la semana que viene

Pizzas caseras: vegetarianas, mexicanas, al pesto, con salamí, con salchichón y mucho más. Más de 40 recetas e ideas para preparar platos de primera, originales sándwiches y aperitivos para picar.

Así va tu colección

Cocina
sana y sabrosa

Pastas



1

Cocina sana y sabrosa reúne una selección de recetas con un denominador común: son saludables, nutritivas, de preparación rápida y deliciosas.

Productos frescos, una variedad de especias y hierbas aromáticas, así como conservas muy prácticas, son los componentes que hacen de estos platos un auténtico deleite para los sentidos. Además, la preparación es tan sencilla que permite disponer de tiempo libre fuera de la cocina.

Todas las recetas son para cuatro personas, salvo que se indique lo contrario.

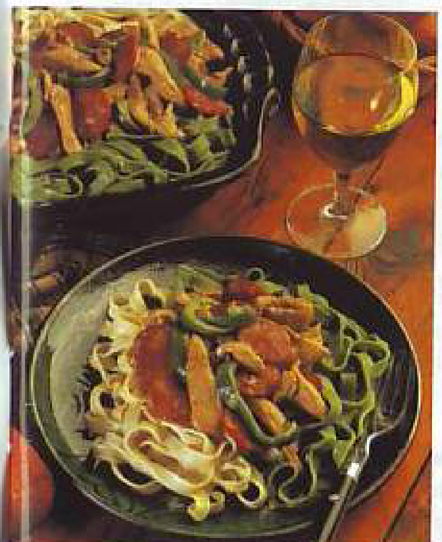






sumario





2 tipos de pasta

penne



Pasta corta, hueca, cortada en forma oblicua por ambos extremos, puede ser lisa o estriada. Resulta muy adecuada para servir con salsas espesas, que se acumulan en su interior hueco.

lasagnette



Pasta menuda, de formas irregulares y bordes ondulados. Combina bien con salsas caseras muy espesas.

fettuccini



Pasta en forma de cinta, una de las más versátiles y populares. Se puede adquirir fresca o seca, de harina y huevo o espinacas. Combina bien con la gran mayoría de salsas.

rigatoni



Macarrones grandes estriados que retienen la salsa en los surcos y el interior hueco.

ravioles



Cuadrados de pasta rellenos de carne, pollo, ricotta y espinacas u otras verduras, como puré de calabaza. Se pueden adquirir frescos o secos, o bien elaborarse en casa con masa preparada.

espaguetis



La pasta más conocida. Son largos y finos; la receta más popular es con salsa boloñesa, pero combinan bien con la mayoría de salsas, tanto espesas como suaves. Se elaboran con harina, harina integral y también con espinacas. Los hay de diversos grosores: los capellini son muy finos, los spaghettini son finos y los spaghettoni son los más gruesos.

linguini



Cintas estrechas de pasta, más finas que los fettuccini. Resultan deliciosas con salsas delicadas y suaves.

tagliatelli

Similares a los fettuccini, pero algo más estrechos. Combinan con todo tipo de salsas, espesas y delicadas.



tortellini

Pequeñas empanadillas rellenas



de carne o espinaca y ricotta, con las puntas unidas. Los tortellini reciben también el nombre de «ombligo de Venus» por su forma característica. Se pueden adquirir frescos o secos.

conchiglie



Pasta en forma de caracola, muy adecuada para combinar con salsas espesas, ya que éstas se acumulan en su interior.

fusilli



Este tipo de pasta en forma de espiral, llamada también tornillos, atrapa la salsa en sus vueltas. Suele venderse corta, pero también hay una versión larga en forma de tirabuzón que se denomina fusilli bucati lunghi.

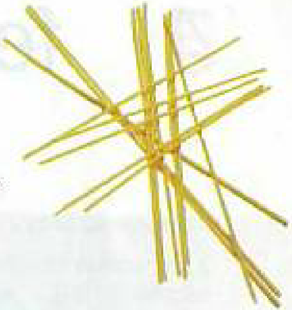
lasaña



Láminas de pasta que se venden frescas o secas, con bordes lisos u ondulados. No es preciso hervir la lasaña instantánea o de cocción rápida antes de prepararla en capas con salsa y queso.

bucatini

Pasta en forma de fino tubo agujereado, de la misma longitud que los espaguetis. Resulta muy adecuada para servir con salsas caseras bien espesas.

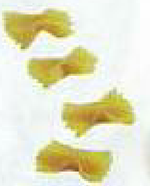


macarrones



Los hay de diversas formas y tamaños; muy cortos, macarrones tipo codo con una curva en el centro... Gruesos y finos, largos y cortos, resultan adecuados para preparar diversos platos; el más popular de todos tal vez sea el de macarrones con queso.

farfalle



Esta pasta en forma de lazos o, como indica su nombre, de mariposa, combina bien con salsas espesas o ligeras. Resulta especialmente adecuada como primer plato, en raciones moderadas.

risoni



Pasta en forma de granos de arroz. Suele utilizarse en sopas o en la preparación de verduras rellenas.

4 fettuccini con salsa de pimiento rojo

4 berenjenas baby

2 cucharadas de aceite de oliva

375 g de fettuccini

salsa de pimiento rojo

3 pimientos/morrones rojos grandes

2 dientes de ajo machacados

½ taza de caldo de pollo

¼ taza de albahaca fresca picada

1 cucharadita de concentrado de tomate

2 cucharaditas de tomillo fresco picado

1 cucharadita de vinagre balsámico

1 cucharadita de azúcar

Cortar las berenjenas a lo largo en tres partes. Calentar el aceite en una sartén, echar las berenjenas y sofreír por ambos lados hasta que estén doradas y bien blandas.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Disponer las berenjenas y la salsa de pimiento rojo sobre la pasta. Si se desea, servir con virutas de queso parmesano.

Salsa de pimiento rojo. Cortar los pimientos en cuartos, eliminar las semillas. Asar a la parrilla o en el horno a temperatura alta con la piel hacia arriba, hasta que se ampolle y quede bien tostada. Envolver los pimientos en plástico o papel durante 5 minutos, pelarlos y cortarlos en trozos. Licuar los pimientos hasta obtener una crema suave. Verter el puré de pimientos en una sartén y añadir el resto de los ingredientes. Mezclar sobre el fuego hasta que la salsa esté caliente.

Congelación: Salsa de pimiento rojo, apto
Microondas: Salsa de pimiento rojo y pasta, apto



5

salmón ahumado con espárragos frescos



500 g de espaguetis

400 g de salmón ahumado en lonchas/fetas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada

500 g de espárragos picados

1 cucharada de brandy

2 cucharaditas de granos de mostaza blanca

600 ml de crema de leche

2 cucharadas de hojas de albahaca fresca picadas

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo, y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Cortar** el salmón en tiras de 2 cm. Calentar el aceite en una sartén, echar la cebolla y rehogar sin dejar de revolver hasta que esté blanda. Agregar el salmón, los espárragos, el brandy, las semillas de mostaza y la crema de leche. Llevar a ebullición y dejar cocer sin tapar hasta que espese. Añadir la albahaca. Verter la salsa caliente sobre la pasta.

Microondas: Apto

pasta con pasas y piñones

6 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo machacados

2 cebollas medianas picadas finas

1 rama de canela

2 cucharaditas de comino molido

2 cucharaditas de cilantro molido

1 cucharadita de garam masala

1 lata de 300 g de garbanzos enjuagados y escurridos

250 g de tomates cherry cortados por la mitad

⅓ taza de pasas de Corinto sin semilla

⅓ taza extra de aceite de oliva

500 g de penne

⅓ taza de piñones tostados

¼ taza de hojas de albahaca fresca picada

Microondas: Pasta, apto



Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén, echar el ajo y la cebolla, rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir las especias y rehogar. Echar los garbanzos, los tomates, las pasas y el resto del aceite, revolver hasta que se mezcle y caliente bien todo. **Echar** la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Poner en una fuente, verter la mezcla de garbanzos sobre la pasta y esparcir por encima los piñones y la albahaca.

8 espaguetis
con tomate y guindilla



10 tomates perita medianos

2 cucharaditas de azúcar

750 g de espaguetis

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

4 dientes de ajo machacados

2 guindillas/ajíes frescas pequeñas, picadas

1 taza de tomates secos en aceite escurridos

¼ taza de hojas de albahaca fresca bien prensadas

600 ml de crema de leche

⅓ taza de virutas de queso parmesano

Cortar los tomates en cuartos. Disponerlos con el lado cortado hacia arriba en una rejilla de alambre sobre una fuente de horno. Espolvorear de azúcar. Hornear 15 minutos a temperatura media o hasta que queden ligeramente arrugados.

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Poner en una fuente. Calentar el aceite en una sartén, echar la cebolla, el ajo y las guindillas; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir los tomates secos, la albahaca y la crema; revolver hasta que esté caliente. Licuar la mezcla junto con el queso hasta obtener una crema suave. Verterla en la sartén, poner al fuego y calentar sin dejar de revolver.

Justo antes de servir, mezclar la pasta con la salsa de tomates secos y servir sobre un lecho de tomates asados. Adornar con virutas de parmesano.

Microondas: Pasta, apto

ensalada de macarrones 9
con tomates secos y pesto

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*. Pasar la pasta por el chorro de agua fría; escurrir.

Hervir los guisantes y los champiñones por separado hasta que estén tiernos, enjuagar con agua fría y escurrir. Mezclar bien la pasta, las verduras, los tomates y el pesto en un bol. Si se desea, servir acompañado de lechuga.

Pesto: Machacar bien la albahaca, el ajo con el zumo, verter poco a poco el aceite sin dejar de revolver. Agregar el queso y batir un poco hasta que los ingredientes queden bien amalgamados.



2 tazas de macarrones

150 g de guisantes mollares/chauchas japonesas

150 g de champiñones cortados por la mitad

1 pimiento/morrón rojo mediano cortado fino

½ taza de tomates secos en aceite, escurridos y cortados

pesto

1 ½ tazas de hojas de albahaca fresca bien prensadas

4 dientes de ajo machacados

2 cucharadas de zumo de limón

¾ taza de aceite de oliva

1 taza de queso pecorino rallado

Microondas: Apto

10 ensalada de tomates, anchoas y alcachofas

500 g de fusilli

4 tomates grandes pelados, sin semillas y cortados

1 taza de aceitunas negras sin hueso, cortadas por la mitad

1 lata de corazones de alcachofa/alcaucil escurridas y cortadas por la mitad

1 lata de 50 g de filetes de anchoa escurridos y picados

aliño

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de zumo de limón

¼ taza de hojas de albahaca fresca picadas

2 cucharadas de perejil fresco picado

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Mezclar en un bol los tomates, las aceitunas, las alcachofas, las anchoas y la pasta; aliñar y revolver bien.

Aliño: Poner los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Microondas: Pasta, apto



mariscos al limón con salsa de azafrán y ajo 11

1 kg de mejillones

500 g de langostinos sin cocer

½ taza de vino blanco seco

½ taza de agua

½ taza de crema de leche

2 yemas de huevo

2 dientes de ajo machacados

1 limón mediano

1 pizca de azafrán en polvo

250 g de fettuccini

1 cucharada de aceite de oliva

20 g de mantequilla/manteca

2 cebollas tiernas/de verdeo picadas

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de orégano fresco picado



Lavar bien los mejillones y eliminar las barbas. Pelar los langostinos, dejando la cola intacta. Echar los mejillones, el vino y el agua en una cacerola y tapar. Cuando levante el hervor, cocer 1 minuto o hasta que los mejillones se abran. Escurrir los mejillones y reservar el líquido.

Rallar la piel del limón y echarla en una sartén con el líquido reservado y el azafrán. Hervir hasta que se reduzca a la mitad. Escurrir y reservar el líquido.

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer hasta que esté *al dente*; escurrir.

Calentar la mantequilla y el aceite en una sartén, echar el ajo y la cebolla; rehogar 1 minuto sin dejar de revolver. Añadir el líquido que se ha reservado y la crema mezclada con las yemas. Revolver al fuego sin que llegue a hervir, hasta que la salsa espese un poco. Echar el marisco, el zumo y el orégano, cocer 2 minutos con la sartén tapada o hasta que los langostinos estén tiernos. Servir la pasta con esta salsa.

Microondas: Pasta, apto

12 ensalada de pasta y cordero con aliño cremoso de mostaza



500 g de pasta en forma de lazos

2 cucharaditas de aceite de oliva

4 filetes de cordero

150 g de guisantes mollares/chauchas japonesas bien troceados

1 pimiento/morrón rojo mediano bien cortado

150 g de ruca/rúcula

200 g de champiñones cortados en cuartos

aliño cremoso de mostaza

1 taza de nata agria

1 cucharada de mostaza de Dijon

1 cucharada de aceite de oliva

½ cucharadita de vinagre balsámico

2 dientes de ajo machacados

¼ taza de caldo de pollo

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto; cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar el aceite en una sartén, rehogar el cordero hasta que esté dorado y tierno. Cortar el cordero bien fino. En una ensaladera, mezclar la pasta con el cordero y el resto de ingredientes. Antes de servir, verter el aliño cremoso de mostaza y revolver. Si se desea, adornar con queso parmesano rallado y pimienta negra molida.
Aliño cremoso de mostaza: Mezclar en un bol todos los ingredientes y batirlos hasta ligar la salsa.

Microondas: Pasta, apto

13 pasta con judías verdes y cebollas caramelizadas

60 g de mantequilla/ manteca

3 cebollas medianas cortadas en juliana

¼ taza de agua

⅓ taza de azúcar moreno bien prensado

½ taza de vinagre de malta

¼ taza de uvas pasas sin semilla

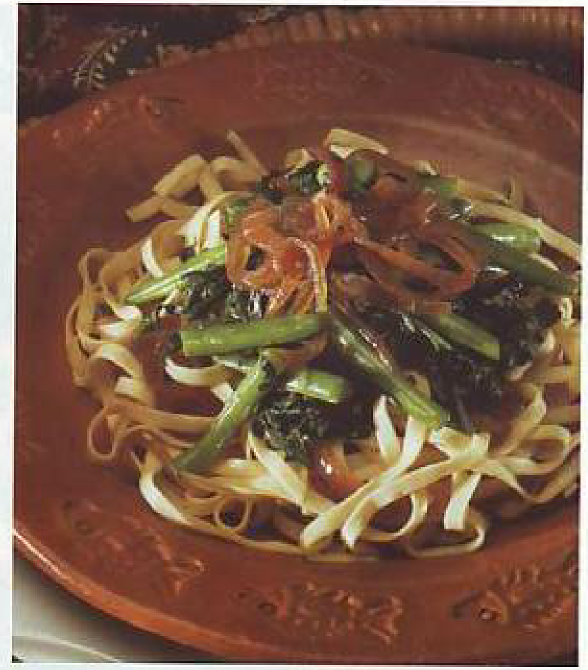
300 g de judías verdes/chauchas partidas

500 g de tagliatelli

1 cucharada de aceite de oliva

2 dientes de ajo machacados

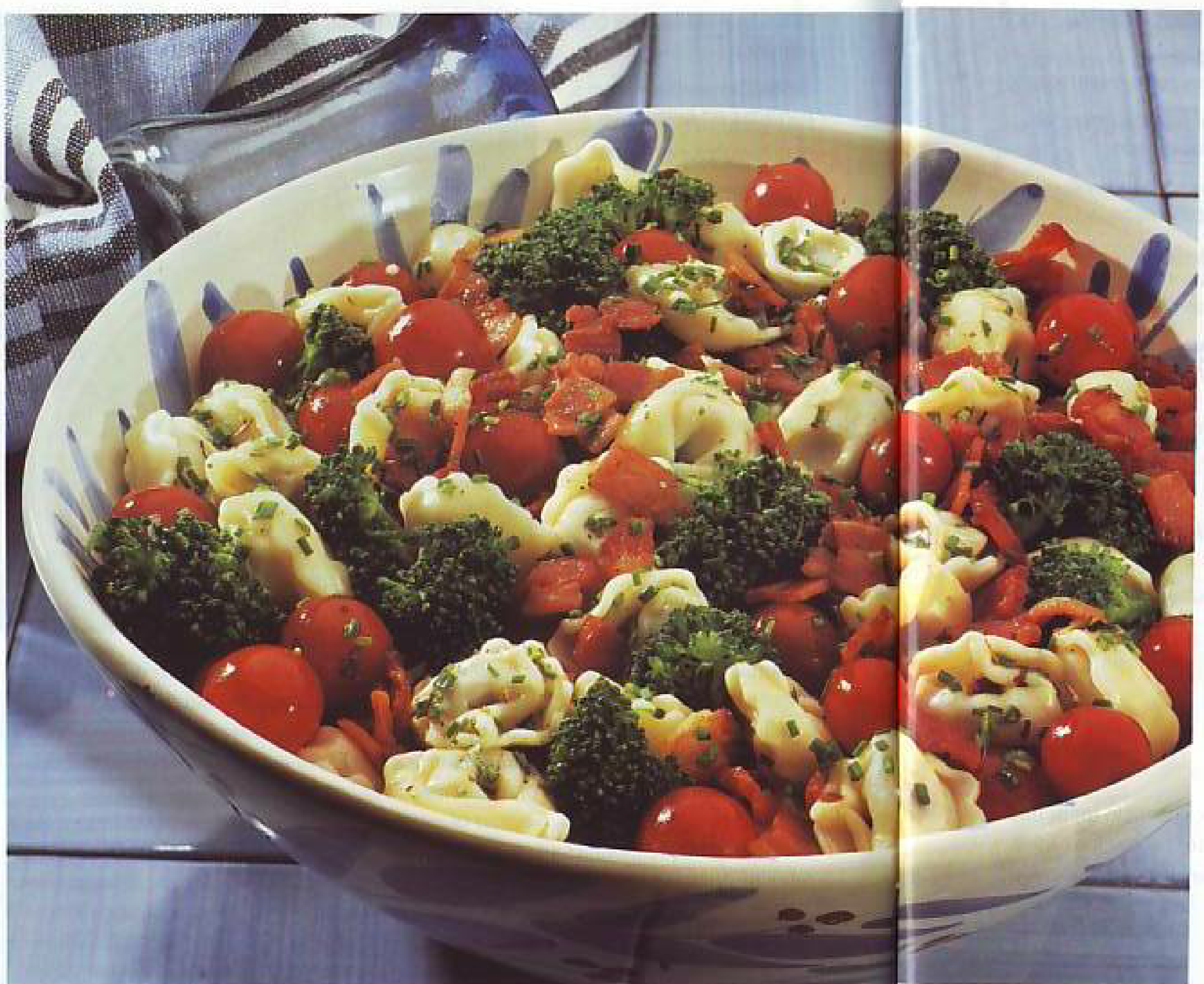
500 g de espinacas cortadas



Calentar la mantequilla en una sartén, echar la cebolla y el agua; cocer 15 minutos a fuego lento con la sartén tapada, revolviendo de vez en cuando, hasta que las cebollas estén blandas. Añadir el azúcar, el vinagre y las pasas, cocer 15 minutos más con la sartén tapada. Hervir las judías verdes hasta que estén tiernas; escurrir.
Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer hasta que esté *al dente*; escurrir. En un bol, mezclar bien la pasta con la mitad de las cebollas.
Calentar el aceite en una sartén, echar el ajo, las espinacas y las judías verdes y rehogar sin dejar de revolver hasta que las espinacas queden ligeramente lacias y las judías verdes estén bien calientes. Servir la pasta con la mezcla de espinacas y las cebollas que se habían reservado.

Microondas: Judías y pasta, aptos

ensalada
de tortellini y tomates



400 g de tortellini

125 g de brécol/brócoli cortado fino

3 lonchas/fetas de panceta picadas

250 g de tomates cherry

2 cucharadas de cebollino fresco picado

aliño

¼ taza de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre blanco

2 cucharadas de cebollino fresco picado

¼ cucharadita de orégano seco

¼ cucharadita de azúcar

1 diente de ajo machacado

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Pasar por agua fría y escurrir bien.

Hervir el brécol hasta que esté *al dente*, pasar por agua fría y escurrir. Freír la panceta en una sartén pequeña hasta que quede dorada y crujiente; escurrirla en papel absorbente. En una ensaladera, mezclar los tortellini, el brécol, la panceta, los tomates y el cebollino, aliñar y mezclar bien.

Aliño: Poner todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Microondas: Tortellini, apto

16 tortellini

a las hierbas



500 g de tortellini

90 g de mantequilla/manteca

1 cucharada de perejil fresco picado

2 cucharaditas de orégano seco

½ cucharadita de pimienta negra molida al momento

⅔ taza de queso parmesano rallado

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto; cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Calentar la mantequilla en una sartén, echar los tortellini, las hierbas, la pimienta y la mitad del queso; revolver hasta que se hayan calentado. Espolvorear la pasta con el resto del queso.

Microondas: Apto

espaguetis con salsa 17

al estilo casero

500 g de espaguetis

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas medianas picadas

2 dientes de ajo machacados

500 g de carne picada

2 latas de 400 g de tomates

2 zanahorias medianas cortadas en rodajas

1 rama de apio picada

1 pimiento/morrón verde mediano cortado fino

1 pimiento/morrón rojo cortado fino

¼ taza de concentrado de tomate

½ taza de vino blanco seco

1 cubito de caldo de carne

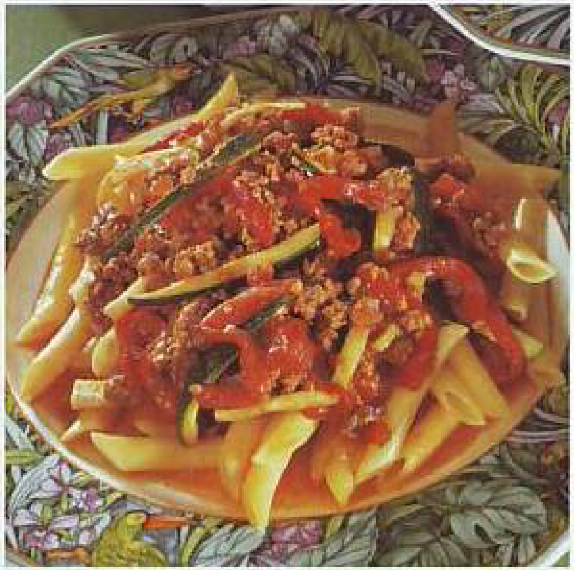
1 taza de agua



Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Calentar** el aceite en una cacerola, echar la cebolla y el ajo; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir la carne; rehogar sin dejar de revolver hasta que se haya dorado. Agregar los tomates sin escurrir, ligeramente picados, y los demás ingredientes. Cocer durante 30 minutos con la cacerola tapada hasta que las verduras estén tiernas y la salsa espese. Mezclar los espaguetis con la salsa bien caliente.

Microondas: Pasta, apto

18 pasta con ternera y pimientos



500 g de penne

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada

2 dientes de ajo machacados

500 g de carne picada de ternera

½ cucharadita de hinojo molido

1 lata de 400 g de tomate

1 lata de 400 g de pimientos/ajíes escurridos y picados

½ taza de agua

1 cubito de caldo de carne

1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

2 cucharadas de concentrado de tomate

2 calabacines/zapallitos largos medianos, cortados en tiras finas

1 cucharada de cebollino fresco picado

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Calentar el aceite en una cacerola; añadir la cebolla, el ajo, la carne picada y el hinojo. Rehogar sin dejar de revolver hasta que la carne esté dorada. Agregar el tomate sin escurrir, ligeramente picados, los pimientos, el agua, el cubito de caldo desmenuzado, el azúcar, el vinagre y la conserva. Cocer 10 minutos sin tapar. Añadir los calabacines y el cebollino, cocer 10 minutos más sin tapar. Servir la pasta con la salsa.

Congelación: Salsa, apto
Microondas: Apto

fettuccini con espinacas y champiñones 19

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

4 dientes de ajo machacados

3 pimientos/ajíes rojos frescos pequeños picados

250 g de champiñones cortados en láminas

1 lata de 400 g de tomate

½ taza de concentrado de tomate

2 cucharaditas de azúcar

1 taza de vino blanco seco

1 lata de corazones de alcachofas/alcauciles en aceite, escurridas y cortadas

⅓ taza de aceitunas negras sin hueso cortadas

¼ taza de hojas de albahaca fresca picadas

500 g de espinacas picadas

⅓ taza de queso parmesano rallado

500 g de fettuccini



Calentar el aceite en una cacerola y echar la cebolla, el ajo, los pimientos rojos y los champiñones; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir los tomates sin escurrir, ligeramente picados, la conserva, el azúcar, el vino, las alcachofas, las aceitunas y la albahaca; cocer 20 minutos con la cacerola tapada hasta que la salsa espese. Añadir las espinacas y dejar cocer sin tapar hasta que queden algo lacias. Agregar el queso y apartar del fuego.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Mezclar con la salsa de espinacas y champiñones.

Microondas: Pasta, apto

20 vermicelli

con ternera al sésamo

250 g de vermicelli

1 zanahoria grande

750 g de solomillo/lomo de ternera

2 cucharaditas de pimienta

2 cucharadas de aceite vegetal

½ cucharadita de aceite de sésamo

1 cebolla mediana picada fina

2 dientes de ajo machacados

2 cucharaditas de jengibre fresco rallado

½ cucharadita de ají molido

100 g de guisantes mollares/chauchas japonesas

1 lata de 400 g de mazorquitas de maíz/choclo escurridas y cortadas por la mitad

2 bok choy baby picados

salsa

2 cucharaditas de harina de maíz

1 taza de agua

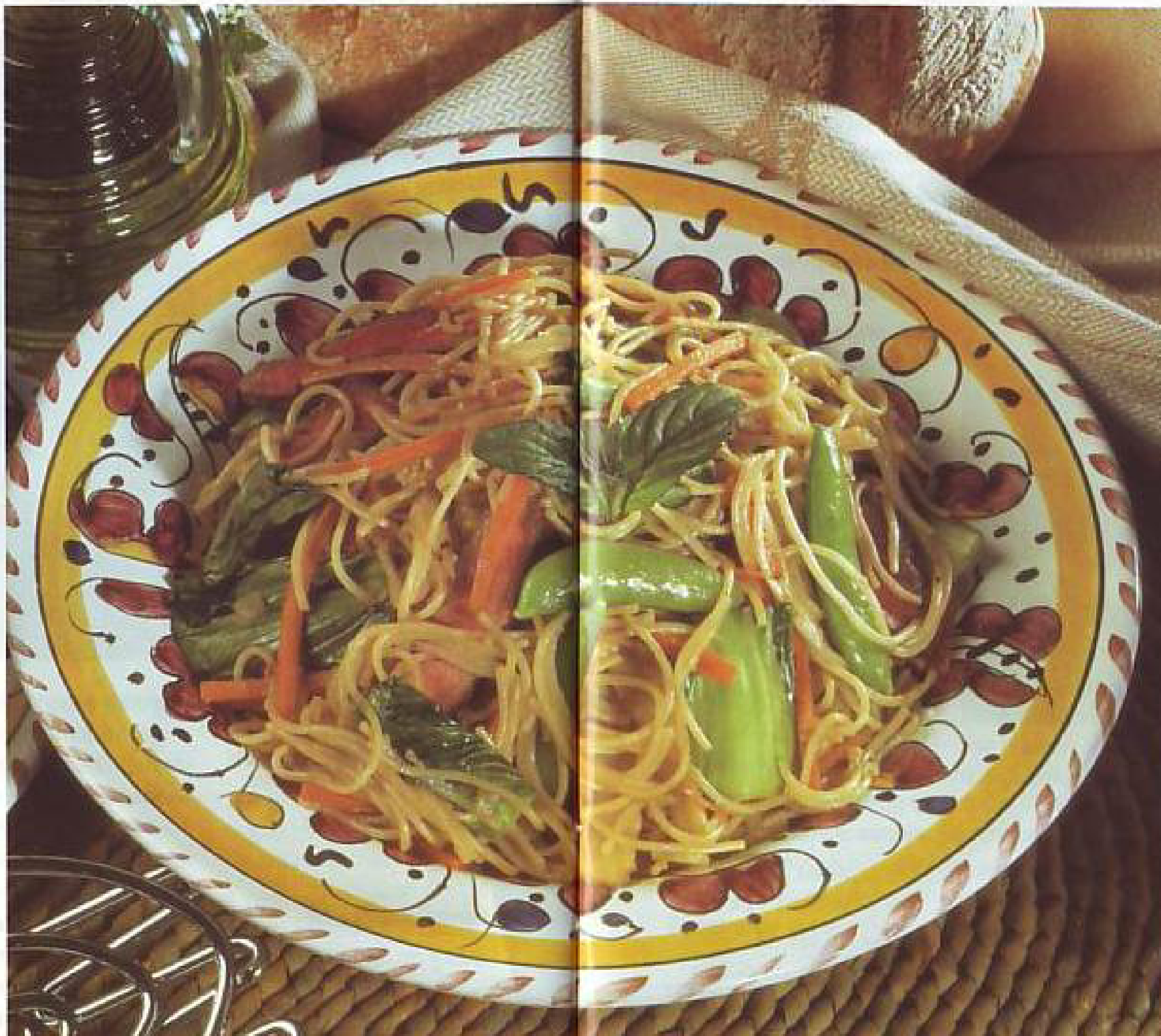
2 cucharadas de jerez seco

2 cucharadas de salsa de soja con bajo contenido en sal

2 cucharadas de salsa de ostras

2 cucharaditas de azúcar

1 cucharada de tahini



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Cortar la pasta en trozos de 7 cm. Cortar la zanahoria en tiras finas.

Sazonar con pimienta el solomillo. Calentar la mitad del aceite vegetal en una sartén, echar el solomillo y cocer hasta que esté bien dorado por ambas caras y tierno. Cortarlo en tiras finas.

Calentar los aceites restantes en una sartén grande y echar la cebolla, el ajo, el jengibre y el ají, sofreír sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Agregar la zanahoria, los guisantes y el maíz; sofreír sin dejar de remover hasta que los guisantes estén tiernos. Añadir la pasta, el *bok choy* y la salsa; revolver hasta que la mezcla espese ligeramente y agregar la carne.

Salsa: Mezclar la harina de maíz y el agua en un bol, añadir el resto de ingredientes y batir bien hasta que liguen.

Microondas: Pasta, apto

22 rigatoni con habas y alcachofas



500 g de rigatoni

1 cucharada de aceite de oliva

2 lonchas/fetas de panceta cortadas

3 dientes de ajo machacados

2 cebollas medianas picadas finas

3 cucharaditas de comino molido

2 cucharaditas de ají molido

2 latas de 400 g de tomate

2 tazas de caldo de pollo

⅓ taza de concentrado de tomate

1 lata de 300 g de corazones de alcachofas/alcauciles en aceite, escurridas y cortadas por la mitad

2 tazas de aceitunas negras sin hueso

3 ⅓ tazas de habas descongeladas y peladas

2 cucharadas de albahaca fresca picada

2 cucharaditas de azúcar

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar el aceite en una sartén, echar la panceta, el ajo y la cebolla; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir el comino y el ají, rehogar sin dejar de remover hasta que desprendan su aroma. Echar los tomates sin escurrir y troceados, el caldo, la conserva, las alcachofas y las aceitunas; cocer 30 minutos sin tapar, revolviendo de vez en cuando, o hasta que la salsa espese. Agregar las habas, la albahaca y el azúcar; revolver. Mezclar la pasta caliente con la salsa. Si se desea, espolvorear con queso parmesano rallado.

Congelación: Salsa, apto
Microondas: Pasta y salsa, apto

pollo a la crema de cebollas con linguini 23

1 cucharada de aceite de oliva

20 g de mantequilla/manteca

1 diente de ajo machacado

4 filetes de pechuga de pollo

500 g de linguini

1 cebolla mediana picada

1 cubito de caldo de pollo

½ taza de agua

300 ml de crema de leche

6 cebollas tiernas/ de verdeo picadas

1 taza de queso pecorino rallado

Microondas: Pasta, apto



Calentar el aceite, la mantequilla y el ajo en una sartén, echar el pollo y sofreír por ambos lados hasta que esté tierno. Retirar de la sartén y cortarlo fino. Cubrirlo para que se mantenga caliente. Reservar el aceite de la sartén.
Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Recalentar la mezcla de aceite de la sartén, echar la cebolla y rehogar sin dejar de revolver hasta que esté blanda. Añadir el cubito de caldo desmenuzado y el agua, cocer sin tapar hasta que se haya reducido a la mitad. Echar la crema, la cebolla tierna y el queso, revolver hasta que el queso se funda. Disponer el pollo sobre la pasta y decorar con la salsa.

24 espaguetis con hierbas y marisco

350 g de espaguetis

1 zanahoria grande

⅓ taza de aceite vegetal

500 g de gambas peladas sin cocer

150 g de guisantes mollares/chauchas japonesas

500 g de vieiras

2 dientes de ajo machacados

⅓ taza de albahaca fresca picada

2 cucharadas de cebollino fresco picado

2 cucharaditas de ralladura de limón

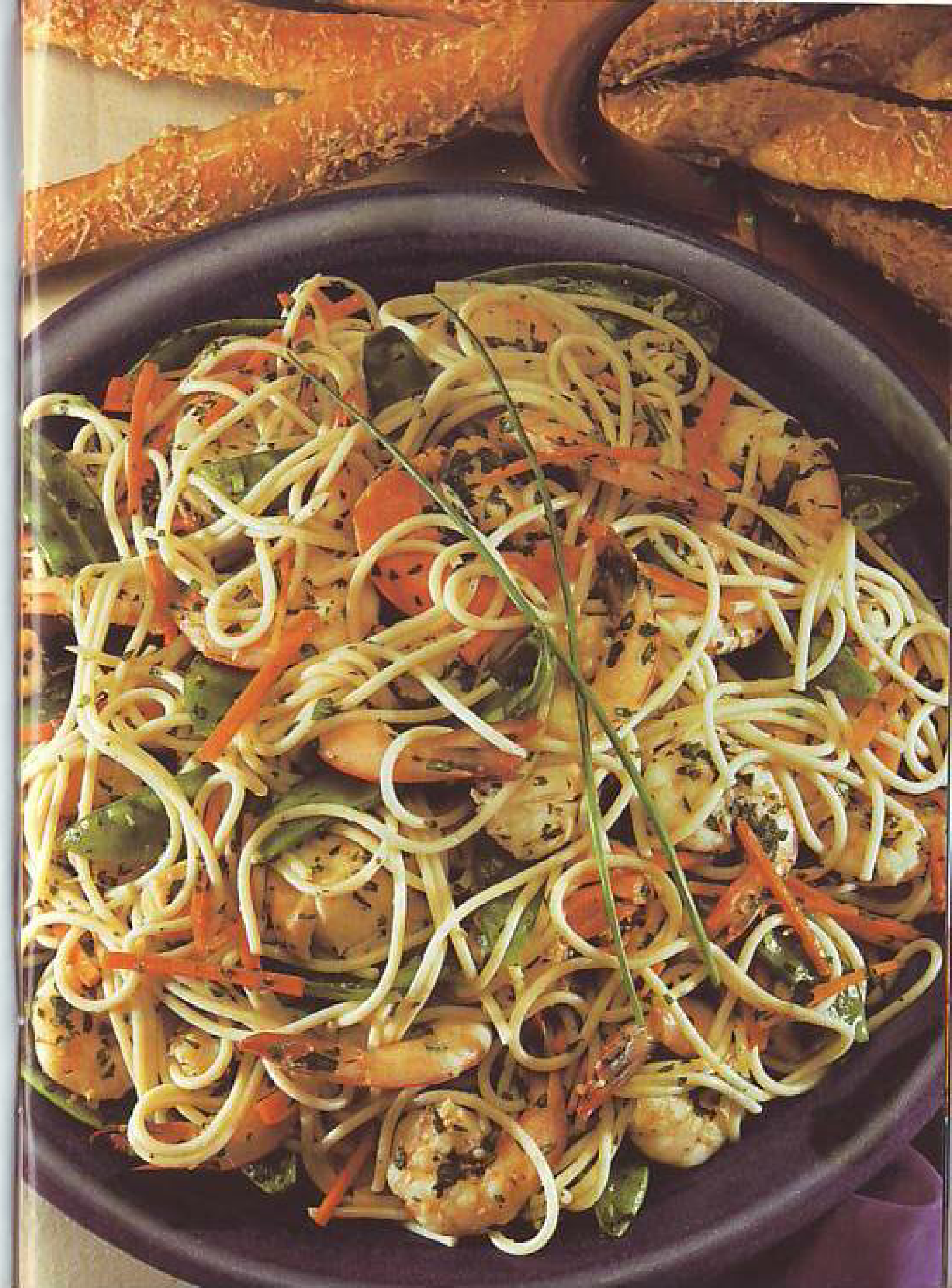
⅓ taza de zumo de limón

1 cucharadita de pimienta negra molida al momento

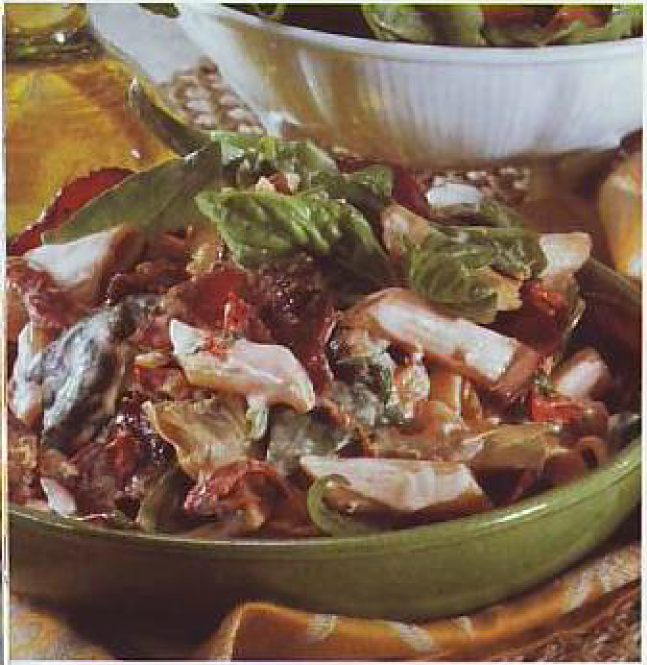
Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir bien.

Cortar la zanahoria en tiras finas. Calentar el aceite en una sartén grande, echar la zanahoria, las gambas, los guisantes, las vieiras y el ajo; freír sin dejar de revolver hasta que el marisco esté tierno. Añadir las hierbas, la ralladura de limón, el zumo y la pimienta; revolver bien hasta ligar los ingredientes. Echar el marisco sobre la pasta caliente y mezclar bien.

Microondas: Apto



26 ensalada de pasta y pastrami



500 g de penne

8 lonchas/fetas de pastrami

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada fina

2 dientes de ajo machacados

2 cucharadas de concentrado de tomate

600 ml de crema de leche

¼ taza de tomates secos en aceite, escurridos y cortados

1 cucharada de albahaca fresca picada

½ cucharadita de pimienta negra molida al momento

½ taza de alcachofas/alcauciles en aceite, escurridas y cortadas en cuartos

500 g de espinacas

Echar la pasta en una olla de agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir, pasar por agua fría y escurrir de nuevo. **Disponer** el pastrami en una sartén antiadherente y asar hasta que se dore; retirar de la sartén y cortar por la mitad. Calentar el aceite en la misma sartén, echar la cebolla y el ajo y rehogar sin dejar de remover hasta que la cebolla esté blanda. Añadir la conserva, la crema, los tomates y la albahaca. Cocer 5 minutos sin tapar hasta que la mezcla espese un poco. Mezclar la pasta con la salsa de crema, el pastrami, la pimienta, las alcachofas y las hojas de espinaca bien picadas.

Microondas: Pasta, apto

pasta con pollo a la salsa de limón 27

500 g de pasta en forma de lazos

1 cucharada de aceite de oliva

400 g de filetes de pechuga de pollo troceados

1 cucharada de harina de maíz

1 cucharadita de caldo de pollo liofilizado

¾ taza de agua

½ taza de crema de leche

¼ cucharadita de ralladura de limón

¼ taza de zumo de limón

¼ cucharadita de azúcar

1 cucharada de salsa teriyaki

1 diente de ajo machacado

1 cucharada de salvia fresca picada

2 cucharadas de perejil fresco picado

Microondas: Pasta, apto



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Calentar** el aceite en una sartén grande, echar el pollo y rehogarlo bien, sin dejar de remover hasta que esté tierno; retirarlo. Agregar la harina de maíz previamente disuelta en un poco de agua, el cubito de caldo desmenuzado, el agua, la crema, la ralladura de limón, el zumo, el azúcar, la salsa, el ajo y la salvia; revolver bien hasta que levante el hervor y espese. Echar el pollo, la pasta y el perejil; remover hasta que se caliente.

pasta con guindilla, queso y migas al ajo



1 pimiento/morrón amarillo pequeño

⅓ taza de aceite de oliva

½ cucharadita de guindillas/ajíes secas molidas

2 dientes de ajo machacados

1 ½ tazas de migas de pan seco

500 g de fettuccini de espinacas

2 huevos

½ taza de queso parmesano rallado

100 g de queso ahumado rallado

2 cucharaditas de orégano fresco picado

⅓ taza de crema de leche

Cortar el pimiento en tiras finas. Calentar el aceite en una sartén, echar el pimiento, la guindilla, el ajo y las migas; rehogar sin dejar de remover hasta que el pimiento esté blando y las migas bien doradas.
Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Batir los huevos junto con los quesos, el orégano y la crema. Verter la mezcla sobre la pasta caliente que previamente se habrá dispuesto en un bol. Adornar con la mezcla de migas.

Microondas: Pasta, apto

pasta con espinacas y piñones

400 g de tagliatelli

2 cucharadas de aceite de oliva

6 lonchas/fetas de panceta picadas

2 cebollas grandes picadas

⅓ taza de piñones

⅓ taza de harina

3 ½ tazas de leche

1 kg de espinacas cortadas

⅔ taza de queso parmesano cortado en láminas



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar el aceite en una sartén, echar la panceta y la cebolla y rehogar sin dejar de remover hasta que la cebolla esté blanda. Añadir los piñones y la harina; rehogar hasta obtener una mezcla granulada. Apartar del fuego, verter la leche poco a poco sin dejar de revolver. Poner de nuevo al fuego y remover hasta que la salsa hierva y espese. Agregar las espinacas y la pasta; revolver a fuego lento hasta que la espinaca se vea lacia y la pasta esté caliente; servir con las láminas de queso.

Microondas: Apto

fettuccini a la carbonara



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir; dejar en la olla.
Asar la panceta en una sartén antiadherente hasta que quede crujiente. Echar la crema; revolver hasta que se caliente. Poner al fuego la olla con la pasta, agregar la panceta, la crema y los huevos batidos con el queso y mezclar rápidamente hasta que el huevo cuaje.

Microondas: Pasta, apto

500 g de fettuccini

6 lonchas/fetas de panceta cortadas finas

300 ml de crema de leche

4 huevos ligeramente batidos

1 taza de queso parmesano rallado

bucatini con panceta y tomates

250 g de bucatini

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas medianas picadas finas

250 g de panceta picada

2 latas de 400 g de tomates escurridos y picados

150 g de mozzarella troceada



Microondas: Pasta, apto

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar el aceite en una sartén, echar la cebolla y la panceta. Rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Echar los tomates, revolver y calentar 2 minutos. Agregar la mozzarella y la pasta; calentar.

rigatoni con tomate fresco y salsa de albahaca

Echar 500 g de pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Entretanto**, picar bien 1 cebolla grande y disponerla en un recipiente grande con 2 dientes de ajo machacados y 5 tomates perita grandes troceados. Tapar bien el recipiente; meterlo en el microondas en MÁX durante 2 minutos. En un bol grande con la pasta caliente, echar la mezcla de tomates, ⅓ taza de aceite de oliva, 1 cucharadita de vinagre balsámico y 1 taza de albahaca fresca picada. Salpimentar al gusto; si se desea, servir espolvoreado con queso parmesano.

lazos con salsa de salmón al limón

Echar 500 g de pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Entretanto**, escurrir una lata de salmón de 400 g; eliminar las espinas y las escamas. En un bol grande con la pasta caliente, echar el salmón, ⅓ taza de zumo de limón, ⅓ taza de aceite de oliva, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, ¼ taza de alcaparras picadas y 1 cucharada de eneldo fresco picado. Salpimentar al gusto; servir con queso parmesano rallado.

Rigatoni con tomates frescos y salsa de albahaca (izquierda); lazos con salsa de salmón al limón (derecha).

conchiglie con salsa de champiñones, panceta y espinacas

Echar 500 g de pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Entretanto**, en una sartén asar 4 lonchas/fetas de panceta hasta que queden crujientes; añadir 200 g de champiñones cortados en láminas y cocerlos hasta que estén tiernos. Agregar ⅓ taza de vino blanco seco y 2 dientes de ajo machacados. Remover hasta que el vino se evapore. Añadir 300 ml de crema de leche y 500 g de espinacas cortadas. En un bol con la pasta caliente, poner la salsa y 1 cucharada de estragón fresco picado. Salpimentar al gusto.

tagliatelli con salsa de calabaza y piñones

Echar 500 g de pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Entretanto**, pelar un trozo de 500 g de calabaza/zapallo dulce y cortarlo en trozos pequeños. Disponerlos en un recipiente adecuado y taparlo bien. Colocarlo en el microondas a temperatura MÁX durante 2 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. Licuar la calabaza con ¾ taza de suero de leche. Verter sobre la pasta la mezcla de calabaza, 4 cebollas tiernas/de verdeo picadas finas y ¼ taza de piñones tostados. Salpimentar al gusto y añadir una pizca de nuez moscada.

De 4 a 6 raciones

Conchiglie con salsa de champiñones, panceta y espinacas (izquierda); tagliatelli con salsa de calabaza y piñones (derecha).



34 gratinado de pasta con ternera



2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada

1 diente de ajo machacado

2 lonchas/fetas de panceta picadas finas

1 zanahoria pequeña picada fina

1 rama de apio picada

300 g de champiñones cortados en láminas

500 g de carne picada de ternera

1 lata de 400 g de puré de tomate

2 cucharadas de concentrado de tomate

¼ taza de salsa de tomate

½ cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de mejorana seca

1 chorrito de salsa Tabasco

150 g de fusilli

1 taza de queso cheddar rallado

Calentar el aceite en una cacerola; echar la cebolla, el ajo y la panceta y rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté tierna. Agregar la zanahoria, el apio y los champiñones, rehogar 3 minutos. Añadir la carne picada; rehogar sin dejar de remover hasta que esté dorada. Echar el puré, el concentrado y la salsa de tomate, el orégano, la mejorana y el Tabasco; cocer 20 minutos con la cacerola tapada, revolviendo de vez en cuando.
Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Mezclar la pasta con la salsa de carne y disponer todo en un molde para horno. Recubrir con el queso. Gratinar 15 minutos a temperatura media o hasta que el queso, fundido, se dore ligeramente.

Congelación: Apto
Microondas: Apto

pasta con salsa de espinacas y berenjena 35

400 g de conchiglie

½ taza de aceite de oliva

2 cebollas medianas cortadas en juliana

6 berenjenas baby cortadas

¼ taza de piñones

2 dientes de ajo machacados

250 g de champiñones cortados en láminas

500 g de espinacas cortadas

250 g de mozzarella troceada

200 g de queso fetta desmenuzado



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar el aceite en una cacerola, echar la cebolla, la berenjena, los piñones y el ajo; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir los champiñones y las espinacas, rehogar sin dejar de remover hasta que las espinacas queden algo lacias. En un bol grande mezclar la pasta con las espinacas, espolvorear con los quesos y revolver.

Microondas: Apto

pasta con champiñones y queso brie a la pimienta



200 g de queso brie a la pimienta

60 g de mantequilla/manteca

6 cebollas tiernas/ de verdeo picadas

2 dientes de ajo machacados

300 g de champiñones cortados en láminas

200 g de setas cortadas

½ taza de vino blanco seco

1 taza de caldo de verduras

1 cucharada de mostaza de Dijon

¼ taza de tomates secos en aceite, escurridos y cortados

300 ml de crema de leche

2 cucharaditas de tomillo fresco picado

400 g de tagliatelli

Quitar la corteza al queso y cortarlo fino. Calentar la mantequilla en una cacerola, echar la cebolla, el ajo, los champiñones y las setas, rehogar sin dejar de revolver hasta que los champiñones y las setas estén tiernos. Verter el vino y el caldo; dejar cocer sin tapar hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Agregar la mostaza, los tomates, el queso, la crema y el tomillo, remover hasta que el queso se funda.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Servir con la salsa de setas y queso.

Microondas: Pasta, apto

pollo a la crema de finas hierbas con espaguetis de espinacas

4 filetes de pechuga de pollo cortados

2 cucharaditas de pimentón dulce

1 cucharadita de pimienta negra molida al momento

250 g de queso crema

⅓ taza de queso parmesano rallado

1 taza de agua

1 cubito de caldo de pollo

1 cucharada de albahaca fresca picada

1 cucharada de perejil fresco picado

1 cucharada de menta fresca picada

40 g de mantequilla/manteca

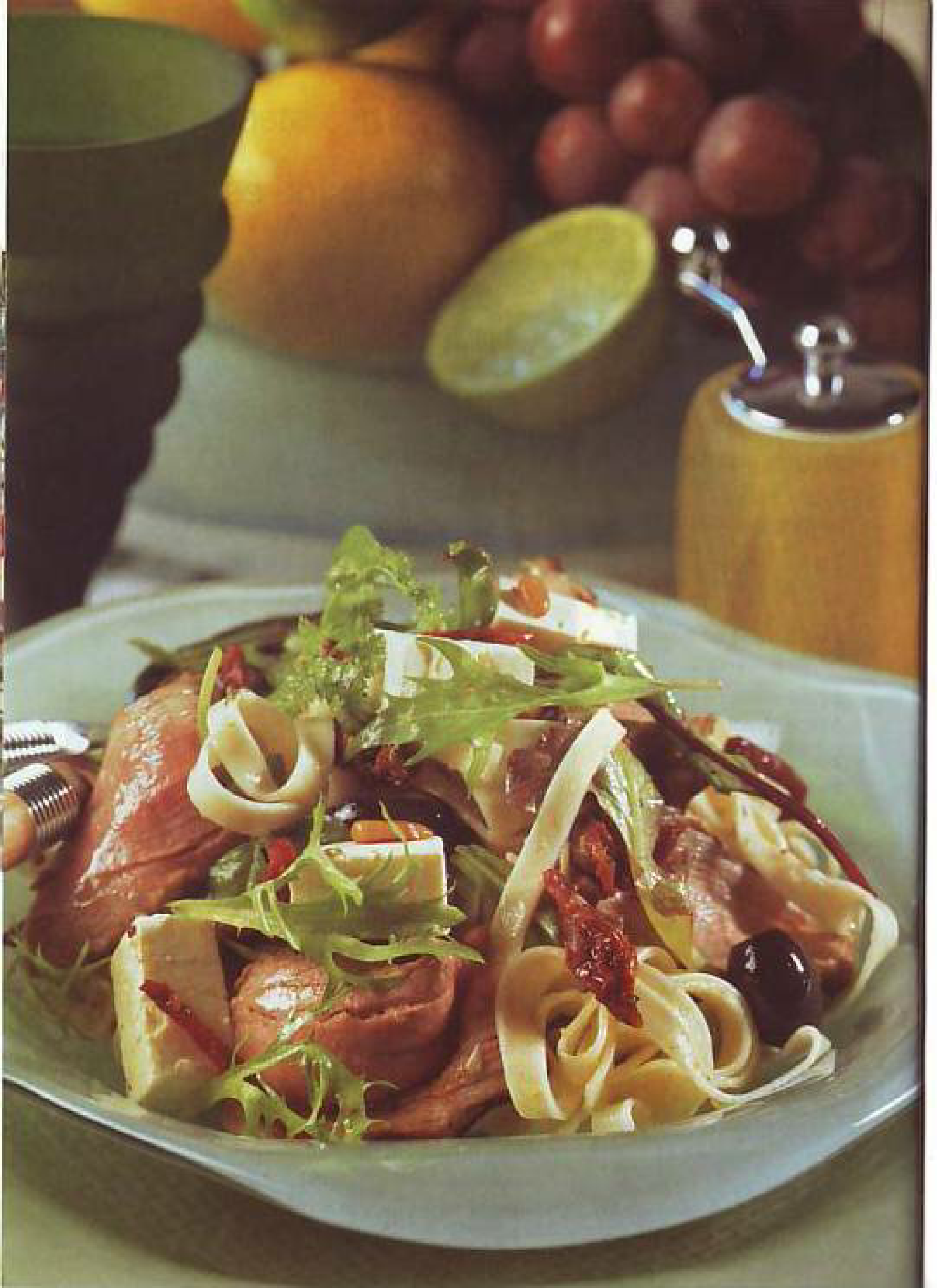
500 g de espaguetis de espinacas



Mezclar en un bol el pollo, el pimentón y la pimienta. Licuar los quesos, el agua, el caldo y las hierbas hasta que queden cremosos. Calentar la mantequilla en una cacerola y echar el pollo; rehogar a fuego fuerte sin dejar de revolver hasta que quede bien dorado. Añadir la crema de queso y dejar cocer 5 minutos sin tapar.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Servir la pasta con el pollo a la crema.

Microondas: Pasta, apto



39

ensalada de pasta y ternera con aliño de mostaza y lima

250 g de tagliatelli

750 g de filete de cadera/cuadril de ternera

200 g de queso fetta picado

½ taza de tomates secos en aceite, escurridos y cortados

¼ taza de piñones tostados

100 g de ensaladas de hoja variadas

aliño de mostaza y lima

⅓ taza de aceite de oliva

3 cucharaditas de mostaza de Dijon

1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas de zumo de lima

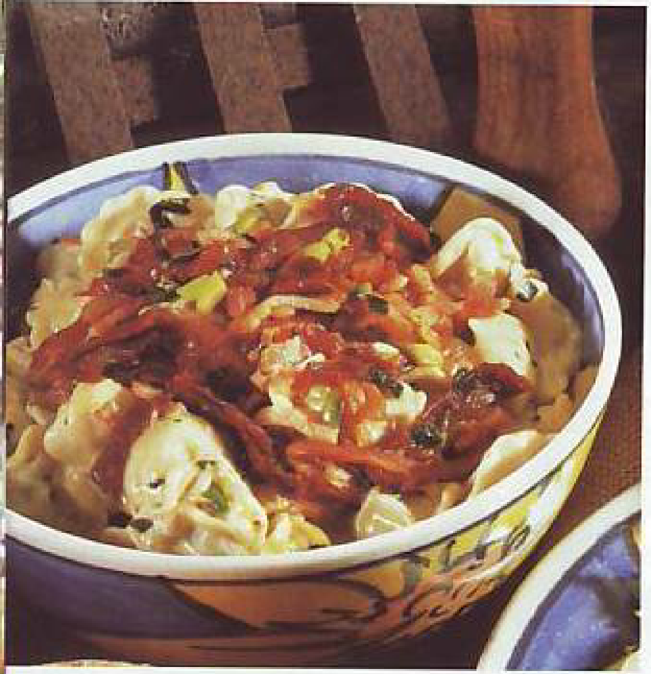
Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir bien.

Asar la carne a la plancha con algo de aceite (o a la parrilla). Apartar, cubrir y dejar reposar 5 minutos; cortarla muy fina. Mezclar todos los ingredientes en un bol grande con el aliño de mostaza y lima.

Aliño de mostaza y lima: Poner los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Microondas: Pasta, apto

40 tortellini a la crema de panceta



500 g de tortellini

1 cucharada de aceite de oliva

4 lonchas/fetas de panceta picadas

4 cebollas tiernas/ de verdeo picadas

¼ taza de tomates secos en aceite, escurridos y picados

½ taza de crema de leche

½ taza de nata agria

¼ taza de agua

½ taza de queso parmesano rallado

1 cucharada de albahaca fresca picada

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Calentar** el aceite en una cacerola y echar la panceta; sofreír sin dejar de revolver hasta que esté crujiente. Añadir la cebolla y los tomates; rehogar hasta que la cebolla esté blanda y reservar la mitad de la panceta. **Verter** la crema de leche, la nata agria, el agua, el queso y la albahaca en la cacerola con la panceta; revolver hasta que esté caliente. Mezclar los tortellini con la crema de panceta. Servir, adornados con la mezcla de panceta que se ha reservado.

Microondas: Apto

41 linguini con salsa de calabacines rallados

500 g de linguini

1 taza de aceite de oliva

3 dientes de ajo machacados

4 calabacines/zapallitos largos rallados no muy finos

1 cucharadita de pimienta negra molida al momento

⅓ taza de albahaca fresca picada

⅓ taza de piñones tostados

½ taza de queso parmesano rallado

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. **Calentar** el aceite en una cacerola, echar el ajo y los calabacines, rehogar 10 minutos, revolviendo hasta que los calabacines estén blandos. Echar la pimienta y la albahaca. **Verter** la salsa sobre la pasta caliente y esparcir por encima los piñones y el queso.

Microondas: Apto



42 ensalada de ravioles con aliño picante



1 kg de ravioles

1 cucharada de aceite de oliva

250 g de tomates cherry

1 aguacate/palta grande picado

1 cebolla roja mediana picada

¼ taza de hojas de cilantro bien prensadas

aliño picante

½ taza de aceite vegetal

2 cucharadas de vinagre blanco

½ taza de salsa de chile no muy picante

1 diente de ajo machacado

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Mezclar bien en un bol los ravioles con el aceite, los tomates, el aguacate, la cebolla, el cilantro y el aliño picante.
Aliño picante: Poner todos los ingredientes en un frasco y agitar bien.

Microondas: Pasta, apto

43 espaguetis con jamón, piñones y picatostes

400 g de espaguetis

⅓ taza de aceite de oliva

8 rebanadas de pan blanco cortado en dados

1 cebolla mediana picada

2 dientes de ajo machacados

1 pimiento/morrón mediano picado

250 g de jamón cortado fino

⅓ taza de piñones tostados

¼ taza de perejil fresco picado

60 g de mantequilla/manteca



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar ¼ taza de aceite en una sartén, echar los cubos de pan y freírlos sin parar de remover hasta que queden tostados y crujientes. Escurrir en papel absorbente.
Calentar el resto del aceite en una cacerola, echar la cebolla, el ajo y los pimientos y sofreír sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Agregar el jamón; rehogar sin dejar de revolver hasta que esté dorado. Añadir los piñones, el perejil y la mantequilla; revolver hasta que ésta se derrita. Echar el sofrito sobre la pasta caliente; adornar con los picatostes.

Microondas: Pasta, apto

44 pasta con pollo y panceta

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar la mantequilla en una cacerola y echar la cebolla; rehogar sin dejar de revolver hasta que esté blanda. Agregar la panceta y el pollo; sofreír hasta que el pollo esté hecho. Añadir la harina y llevar a ebullición. Apartar del fuego y verter la leche poco a poco. Poner la cacerola al fuego y remover hasta que levante el hervor y la mezcla espese. Agregar los guisantes, la nata agria y la pasta. Servir la pasta en cuatro recipientes refractarios; espolvorear con queso. Gratinar 20 minutos a temperatura media o hasta que esté bien caliente.

3 tazas de fusilli tricolores

30 g de mantequilla/manteca

1 cebolla mediana picada fina

4 lonchas/fetas de panceta picadas

3 filetes de muslo de pollo picados

1 cucharada de harina

1 taza de leche

1 taza de guisantes/arvejas descongelados

½ taza de nata agria

½ taza de queso cheddar rallado



Microondas: Apto

espaguetis con salsa de cebolla roja 45

500 g de espaguetis

½ taza de queso parmesano rallado

salsa de cebolla roja

2 cucharadas de aceite de oliva

4 cebollas rojas medianas cortadas en juliana

2 latas de 400 g de tomate

1 cucharadita de ají molido

3 cucharaditas de pimentón dulce

½ taza de vino blanco seco o de caldo de pollo



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Verter la salsa de cebolla roja sobre la pasta caliente, mezclar bien y espolvorear con queso.
Salsa de cebolla roja: Calentar el aceite en una sartén y echar la cebolla; rehogar 20 minutos a fuego lento sin tapar, revolviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté muy tierna. Agregar los tomates picados sin escurrir, el ají, el pimentón y el vino. Cocer 5 minutos sin tapar o hasta que espese ligeramente.

Microondas: Apto

lasaña rápida y fácil



1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada

1 diente de ajo machacado

500 g de carne picada

2 frascos de 500 g de salsa para pasta

1 paquete de pasta para lasaña preparada (16 u.)

500 g de ricotta

½ taza de leche

250 g de mozzarella troceada

½ taza de crema de leche

¼ taza de queso parmesano rallado

Calentar el aceite en una cacerola y echar la cebolla y el ajo; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir la carne y rehogar hasta que se haya dorado. Verter la salsa para pasta y dejar cocer hasta que se caliente; apartar del fuego.
En una fuente refractaria de 20 × 30 cm, disponer una capa de pasta y cubrirla con un tercio de la salsa de carne. Echar por encima un tercio de la ricotta mezclada con la leche, y añadir la tercera parte de la mozzarella. Proceder así hasta terminar con una capa de pasta. Verter encima la crema y espolvorear con el parmesano rallado.
Hornear 30 minutos a temperatura media con la fuente tapada. Destaparla y hornear 10 minutos más o hasta que la lasaña esté bien gratinada.

salsa de tomate y ajo

500 g de espaguetis

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana picada fina

3 dientes de ajo machacados

2 latas de 400 g de tomate

1 cucharada de tomillo fresco picado

1 cucharada de orégano fresco picado

2 cucharaditas de salsa de chile no muy picante

1 cucharada de azúcar

30 g de mantequilla/manteca



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.
Calentar el aceite en una cacerola y echar la cebolla y el ajo; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda.
Agregar los tomates picados sin escurrir, el tomillo, el orégano, la salsa de chile y el azúcar; dejar cocer 30 minutos sin tapar o hasta que la salsa espese. Antes de servir, añadir la mantequilla.
Verter la mitad de la salsa sobre la pasta caliente y mezclar bien; echar por encima el resto de la salsa.

Microondas: Apto

48 pasta con pollo a la pimienta

En esta receta se utilizan fettuccini al huevo y de espinacas.

500 g de fettuccini

4 filetes de pechuga de pollo

1 cucharada de aceite de oliva

200 g de salchichón cortado en lonchas/fetas

2 pimientos/ajíes verdes medianos cortados finos

1 cucharada de pimienta verde en grano escurrida

½ taza de vino blanco seco

300 ml de crema de leche

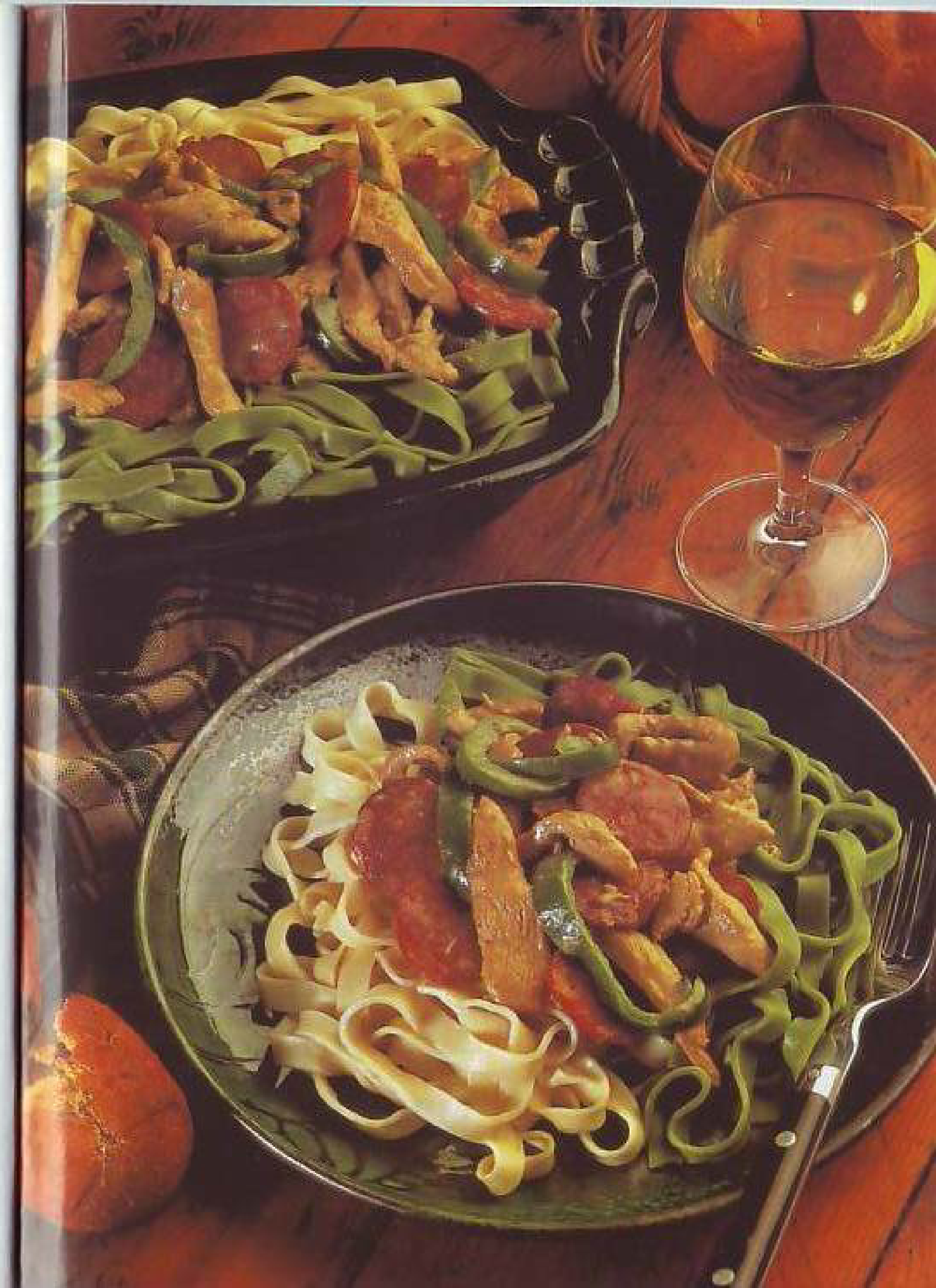
1 cucharadita de harina de maíz

2 cucharaditas de agua

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Cortar el pollo en tiras finas. Calentar el aceite en una cacerola y echar el pollo, rehogar sin dejar de revolver hasta que el pollo esté dorado y hecho. Añadir el salchichón, los pimientos y la pimienta verde; rehogar 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Verter el vino, la crema y la harina de maíz disuelta en agua; cocer sin dejar de remover hasta que la salsa rompa a hervir y espese un poco. Echar la salsa sobre la pasta caliente y servir.

Microondas: Apto



50 cordero a la crema y pasta con pesto a la menta



500 g de linguini

2 tazas de hojas de menta fresca bien prensadas

2 dientes de ajo

⅓ taza de piñones

2 cucharadas de queso parmesano rallado

⅓ taza de aceite de oliva

3 cucharaditas de azúcar

500 g de filetes de cordero cortados

300 ml de crema de leche

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Machacar la menta, el ajo, los piñones y el queso con ¼ taza de aceite y el azúcar.

Calentar el resto del aceite en una cacerola, echar el cordero y sofreírlo hasta que quede tierno, sin dejar de remover de vez en cuando. Apartarlo. Poner el pesto de menta y la crema en la misma cacerola y revolver hasta que se mezclen bien los ingredientes. Agregar el cordero y la pasta; revolver hasta que esté caliente. Si se desea, servir espolvoreado con un poco de parmesano rallado y adornado con piñones.

Microondas: Pasta, apto

espaguetis con atún y aceitunas 51



375 g de espaguetis

2 latas de 200 g de atún en aceite

2 tomates medianos cortados

½ taza de aceitunas negras sin hueso cortadas por la mitad

3 cucharaditas de eneldo fresco picado

¼ taza de aliño de vinagre y mostaza

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Poner la pasta otra vez en la olla y mezclarla con el atún escurrido y el resto de los ingredientes. Poner al fuego y revolver hasta que se caliente bien.

Microondas: Pasta, apto

52 salsa rápida de tomate con salami y albahaca



1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana cortada en juliana fina

125 g de salami cortado fino

1 lata de 400 g de tomate al natural

1 lata de suprema de tomate

2 cucharadas de albahaca fresca picada

2 cucharaditas de azúcar

250 g de penne

Calentar el aceite en una cacerola y echar la cebolla y el salami; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla esté blanda. Añadir los tomates picados sin escurrir, la suprema de tomate, la albahaca y el azúcar. Cocer 5 minutos sin tapar hasta que espese.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Verter la salsa sobre la pasta y servir.

Microondas: Pasta, apto

fettuccini con salchicha italiana y aceitunas 53

500 g de fettuccini

500 g de salchicha italiana/parrillera

2 cucharadas de aceite de oliva

150 g de champiñones cortados en láminas

2 dientes de ajo machacados

100 g de aceitunas verdes grandes sin hueso y cortadas

1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharada de zumo de limón

2 cucharadas de perejil fresco picado

300 ml de crema de leche



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Asar las salchichas en una sartén antiadherente, a fuego moderado, durante 10 minutos hasta que se doren; darles la vuelta de vez en cuando para que no se quemen; escurrirlas en papel absorbente. Cortarlas en trozos de 1 cm.

Calentar el aceite en una cacerola y echar los champiñones y el ajo; rehogar 2 minutos, revolviendo de vez en cuando o hasta que los champiñones estén tiernos. Agregar las salchichas, las aceitunas, la ralladura de limón, el zumo, el perejil y la crema; cocer 10 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que la salsa se reduzca un tercio. Echar la pasta, revolver y calentar 3 minutos.

Microondas: Pasta, apto

54 rigatoni con mejillones a la crema de ajo



375 g de rigatoni

1 kg de mejillones

40 g de mantequilla/ manteca

1 cebolla mediana picada

3 dientes de ajo machacados

2 pimientos/morrones medianos cortados en tiras finas

½ taza de nata agria

¼ taza de vino blanco seco

4 cebollas tiernas/de verdeo picadas finas

2 cucharadas de perejil fresco picado

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Lavar bien los mejillones y quitarles las barbas. Calentar la mantequilla en una cacerola grande; echar la cebolla y rehogar sin dejar de revolver hasta que ésta se ablande. Añadir el ajo y los pimientos, rehogar 2 minutos. Verter la crema y el vino, y llevar a ebullición. Agregar los mejillones y cocerlos 3 minutos con la cacerola tapada hasta que se hayan abierto. Incorporar la cebolla tierna, el perejil y la pasta; revolver hasta que se caliente bien.

Microondas: Apto

ensalada sabrosa de tortellini 55

500 g de tortellini rellenos de carne

2 zanahorias medianas

1 pimiento/morrón mediano

1 pimiento/ají verde mediano

250 g de champiñones cortados en láminas

¼ taza de aceitunas negras sin hueso cortadas

salsa al pesto

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de vinagre blanco

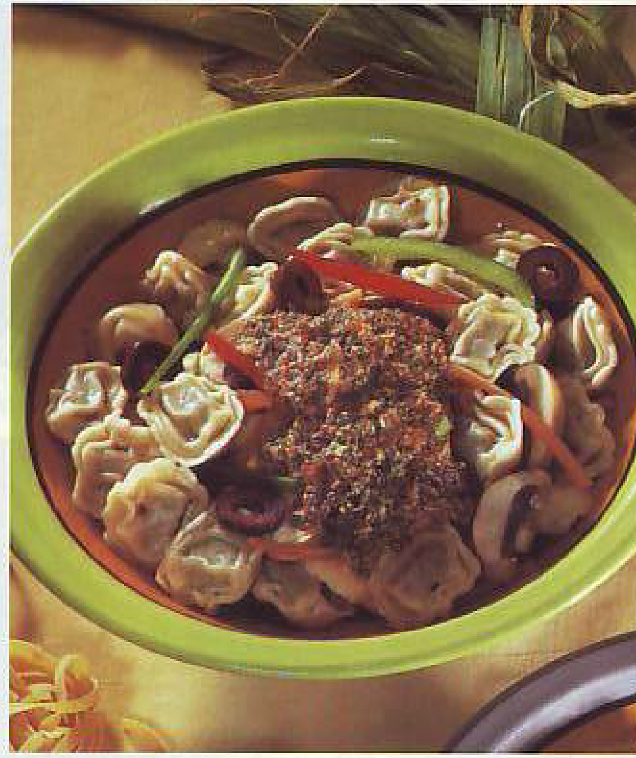
2 dientes de ajo machacados

¼ taza de albahaca fresca picada

2 cucharadas de queso parmesano rallado

1 cucharada de concentrado de tomate

Microondas: Pasta, apto



Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Pasar los tortellini por agua fría y escurrirlos otra vez.

Cortar las zanahorias y los pimientos en tiras finas. En un bol, mezclar la pasta con las verduras crudas y las aceitunas, y aliñar con la salsa al pesto.

Salsa al pesto: Poner todos los ingredientes en un bol y mezclarlos bien.

fettuccini de espinacas con gambas y alcachofas



500 g de gambas cocidas

¼ taza de aceite de oliva

2 dientes de ajo machacados

1 cebolla pequeña picada

1 pimiento/morrón mediano picado

2 latas de 400 g de tomate al natural

1 cucharada de cebollino fresco picado

2 cucharadas de albahaca fresca picada

1 lata de corazones de alcachofa/alcaucil en aceite, escurridos, cortados por la mitad

500 g de fettuccini de espinacas

100 g de queso fetta desmenuzado

Pelar las gambas sin quitarles la cola. Calentar el aceite en una cacerola y echar el ajo, la cebolla y el pimiento; rehogar sin dejar de revolver hasta que la cebolla y el pimiento estén blandos.

Añadir los tomates picados sin escurrir; cocer 5 minutos sin tapar o hasta que la salsa espese un poco. Agregar las hierbas, las alcachofas y las gambas, cocer hasta que esté caliente.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir. Servir la pasta de inmediato con la salsa caliente y el queso por encima.

Microondas: Pasta, apto

58 ensalada de pasta al pesto y ternera



500 g de fusilli

4 berenjenas baby

4 calabacines/zapallitos largos medianos

500 g de filete de cadera/cuadril de ternera

½ taza de tomates secos en aceite, escurridos y cortados

salsa al pesto

⅓ taza de hojas de albahaca fresca bien prensadas

½ taza de suero de leche

⅓ taza de nata agria

1 cucharada de aceite de oliva

1 diente de ajo machacado

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Cortar las berenjenas y los calabacines en tiras gruesas. Disponer las verduras y la carne en una plancha engrasada (o en la parrilla); asar hasta que se hayan dorado bien y estén hechas. Cortar la carne en trozos más bien gruesos.

Mezclar la pasta, las verduras, la carne y los tomates en un bol, añadir la salsa al pesto y revolver bien. Servir tibia o fría.

Salsa al pesto: Licuar todos los ingredientes hasta obtener una crema. Mantener bien tapada hasta el momento de consumirla.

Microondas: Pasta, apto

59 espaguetis con salsa de achicoria a la crema

Eliminar la parte verde de los puerros. Cortarlos a lo largo en tiras bien finas. Freír la mitad de los puerros en aceite bien caliente hasta que estén dorados y crujientes; escurrir en papel absorbente.

Echar la pasta en una olla con agua hirviendo y salada al gusto, cocer sin tapar hasta que esté *al dente*; escurrir.

Calentar la mantequilla en una cacerola y echar el resto de los puerros y el ajo; rehogar sin dejar de revolver hasta que los puerros estén blandos. Verter el vino y el caldo; cocer sin tapar hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Agregar la achicoria, la crema y la albahaca; cocer hasta que la achicoria esté caliente y lacia. Verter la salsa de achicoria a la crema sobre la pasta caliente, espolvorear con queso y adornar con los puerros fritos.

Microondas: Pasta, apto



3 puerros medianos

aceite vegetal

400 g de espaguetis

60 g de mantequilla/manteca

4 dientes de ajo machacados

½ taza de vino blanco seco

1 taza de caldo de verduras

2 plantas de achicoria cortadas

300 ml de crema de leche

⅓ taza de albahaca fresca picada

⅓ taza de queso romano en láminas

glosario

aceite

de oliva. Aceite monoinsaturado, que se obtiene tras prensar la aceituna madurada en el olivo. Es muy adecuado para cocinar y aliñar ensaladas. Cuando se habla de aceite de oliva suave, se describe su sabor y no el nivel de grasas.

de sésamo. Elaborado con semillas de sésamo blanco tostadas; se utiliza más para dar sabor que para cocinar.

vegetal. Variedad que se obtiene de grasas vegetales y no animales.

azafrán. Planta iridácea cuyos estilos y estigmas son unos filamentos que se emplean como condimento y para dar color amarillo. Se comercializa también en polvo.

baby bok choy. También llamado *pak choi* o col china blanca.

garam masala. Mezcla de especias originaria del norte de la India. Se prepara con distintas proporciones de cardamomo, canela, clavos de olor, cilantro, hinojo y comino. La variedad picante contiene también pimienta negra y guindilla.

granos de pimienta verde en salmuera. Se venden en frasco o en lata.

guindilla/chile/ají. Existen distintas variedades y tamaños. Para que no resulten tan picantes es preciso eliminar las semillas.

guisantes mollares. Una variedad muy tierna de guisantes que pueden comerse con vaina.

jengibre. El rizoma muy aromático de esta planta se utiliza rallado o cortado fino como especia.

leche de coco pura, sin endulzar. Se adquiere en latas.

migas de pan. Se preparan con restos de pan duro rallado o licuado.

mostaza francesa. De textura gruesa, tipo Dijon.

pastrami. Carne de ternera ahumada y muy sazonada, que se vende lista para consumir.

queso

cheddar. Es mejor utilizar una variedad seca, por ser más sabrosa.

crema. Queso blando, tipo Philadelphia.

fetta. Queso de origen griego elaborado con leche de oveja o cabra con un sabor muy fuerte y característico.

mozzarella. Queso semiblando, de delicado sabor.

parmesano. Queso seco, de fuerte sabor, preparado con leche descremada o semidescremada. Resulta más sabroso recién rallado que si se adquiere envasado.

pecorino. Queso duro y seco, de tonalidad amarilla y sabor acre.

ricotta. Requesón fresco, de sabor dulzón, con bajo contenido en grasa.

romano. Queso de consistencia dura, color pajizo, textura granulosa y sabor acre.

ruca. *Eruca sativa*, planta conocida también por *rucola*, su nombre italiano. Sus hojas, de sabor parecido al de las nueces, se toman en ensalada.

salchichas italianas. Elaboradas con carne fresca de cerdo, son ligeramente saladas.

salsa de chile dulce. Salsa más suave, que se elabora con chiles rojos, azúcar, ajo y vinagre. Se vende preparada.

salsa de ostras. Salsa espesa, de color marrón oscuro, que se elabora con ostras, sal y salsa de soja.

salsa Tabasco. Marca comercial. Se trata de una salsa muy picante, preparada con vinagre, guindillas y sal.

suero de leche. Leche descremada fermentada con bacterias para que adquiera un sabor ligeramente ácido; se puede sustituir por yogur descremado.

tahini. Pasta de consistencia mantecosa, preparada con semillas de sésamo molidas.

tomate

concentrado. Puré concentrado de tomate utilizado para dar sabor a sopas, guisos, salsas y estofados.

perita. De forma ovalada y tamaño pequeño, muy indicado para salsas.

seco (tomate deshidratado). A menos que se indique lo contrario, en estas recetas se emplean tomates secados al sol y envasados en aceite.

suprema. Producto en lata elaborado con tomate, cebolla, apio, pimientos/ ajíes, queso y especias.

vinagre

balsámico. El auténtico procede de la provincia de Módena, Italia. Se prepara con vino blanco Trebbiano añejado en cubas de madera, que le dan su exquisito aroma.

blanco. Preparado con alcohol de caña de azúcar.

de malta. Preparado con malta fermentada y virutas de haya.

de vino

blanco. Preparado con vino blanco fermentado.

de vino tinto. Preparado con vino tinto fermentado.

yogur natural, con bajo contenido graso. Se ha utilizado yogur con un contenido graso inferior al 0,2 %.



índices

recetas

ingredientes

La cocina no es una ciencia exacta. Por este motivo, los tiempos y las medidas son aproximados y pueden adaptarse a los gustos particulares. En el tiempo de cocción de legumbres y verduras influyen factores como la cualidad del agua o la variedad de los ingredientes propia de cada zona.

Equivalencias

1 cucharadita: 5 ml. Se entiende una cucharadita de té rasa.
1 cucharada: 15 ml. Se entiende una cucharada sopera rasa.
1 taza: 250 ml.
Se han utilizado huevos extra de un peso aproximado de 60 g.
Todas las medidas de tazas, cucharadas y cucharaditas son rasas.

Temperaturas del horno

Muchos hornos marcan la temperatura en el mando. Otros, en cambio, la indican mediante una serie de números. La presente tabla constituye una guía aproximada. Consulte las instrucciones de su horno si desea información más precisa.

Temperatura	Punto
120 °C	1
150 °C	2
160 °C	3
180 °C	4
200 °C	5
220 °C	6
240 °C	7

Medidas de las cazuelas

Pequeña: Hasta 2 l de capacidad.
Mediana: 2-2,5 l.
Grande: Más de 2,5 l.